Rok II. Wychodzi w Krakowie w połowie każdego miesiąca. 1890.

Przedpłatę i ogłoszenia przyjmuje: w Krakowie Skarbnik Tow. Opieki Zdrowia ul. Bracka L. 10, księgarnia S. A. Krzyżanowskiego, w Warszawie księgarnia Gebethnera i Wolffa.

Nr. 4.

PRZEWODNIK HIGIJENICZNY

Organ Towarzystwa Opieki zdrowia.*)

„Zdrowie — to szczęście i potęga.

Członkowie Towarzystwa otrzymują czasopismo bezpłatnie.

Przedpłata w Galicyi wynosi Złr. 3, (dla nauczycieli szkół ludowych 1 złr.); w Królestwie Polskiem 3 r. sr. 50 kop., (w Warszawie 3 ruble,) w Niemczech mar. 5, we Francyi fr. 7.

Insgraty oblicza się po 10 złr. za jedną stronnicę, mniejsze w tym samym stosunku.

Korespondencyje uprasza się nadsyłać pod adresem *Redaktora Przewodnika Higijenicznego* w Krakowie ul. Wiślna 5.

15 Kwietnia.

O zachowaniu się dyjetetycznêm w czasie leczenia zdrojowego

napisał Dr. Leon Kopff, lekarz rządowy c. k. Zakładu zdrojowego w Krynicy.

Użycie wód mineralnych i kąpieli jest bezsprzecznie jednym z najważniejszych czynników lecznictwa, — a co dziwna wiara w ich skuteczność przetrwała wieki. — Gdy inne metody lecznicze szybko upadały, często grzebane wraz z ich twórcami, leczenie wodami mineralnemi utrzymało się aż do naszych czasów, i ma byt swój zapewniony.

Pierwotnie w zamierzchłej przeszłości narodów cywilizowanych gdy jeszcze duch ludzki wszystko krasił barwą tęczową fantazyi i cudowności, gdy bogowie i ludzie żyli ze sobą w dobrych, przyjacielskich stosunkach, zajmując się wzajem najdrobniejszemi sprawami żywota, zdroje mineralne miały bogów opiekuńczych, a lekarzami, sposób użycia ich polecającymi, byli kapłani bóstwa tego, które się szczególniej ową cudowną krynicą opiekowało.

Taki stan trwał wieki. Dopiero pierwsi greccy badacze natury, filozof Arystoteles i lekarz Hippokrates, ściślej zaczęli się zastana-

*) Członkiem Towarzystwa opieki zdrowia może być każdy, kto na jego cele złoży 2 złr. rocznej wkładki.

wiać nad własnościami lećzniczemi wód mineralnych i stosownie do własności przepisywać sposób ich użycia w różnych rodzajach chorób.

Mimo jednak tych pierwszych prób krytycznego rozbioru leczniczej działalności wód mineralnych, ogół zawsze wolał tłomaczyć działanie cudowne wpływem błogosławionym bóstwa opiekuńczego. Stąd więc zawsze jeszcze i w pierwszych wiekach naszéj ery, zdroje lekarskie stały pod opieką kapłanów, a słynny inżynier i architekt Cezara i Augusta Vitruvius doradza budować świątynie bóstw rzymskich w sąsiedztwie zdrojów mineralnych, szczególniej cieplic, aby tym sposobem wzmacniać wiarę ludu, któremu już przeżyły się bóstwa pogańskie.

Z nastaniem chrześcijaństwa, bóstwa pogańskie ustąpiły, — a lud prosty łączył działalność leczniczą zdrojów mineralnych z cudotwórczością świętych. W wiekach średnich i nowszych użycie kąpieli i wód mineralnych również, jak w starożytności było rozpowszechnione, ale, i teraz uczeni nie poszli drogą wskazaną przez Arystotelesa i Hippokratesa, tylko ograniczali się zawsze do tłomaczenia abstrakcyjnego działalności leczniczniczej wód mineralnych. Cały postęp polegał na tem, że starożytne „Quid divinum“ zastąpiono pojęciem „gieniusza wód.“ Naturalną jest téż rzeczą, że wskazania lecznicze, przepisy użycia wód mineralnych, zachowania się dyjetetycznego w ogólności, były nader oryginalnemi, a raczéj szkodzić częstokroć, niż pomódz mogącemi. Jako przykład ówczesnej metody picia wód niech posłużą opowiadania Konrada Gessnera z r. 1562, który podaje, że w Baden w Szwajcaryi, polecano pić wodę wsposób następujący: dnia pierwszego 50 uncyi, drugiego 75, trzeciego 100 i. t. d. aż do 150 i 200 uncyi dziennie!

Dopiero w drugiéj połowie ubiegłego stulecia w epoce rozkwitu nauk ścisłych, zaczęto i na metodę leczenia balneologicznego patrzeć racyjonalnie. Zaczęto więc badać skład chemiczny wód mineralnych, ich własności fizyczne, a następnie nawet zastanawiano się nad ich działaniem fizyjologicznem. Podwaliny jednak obecnéj balneologii datują się dopiero od pół wieku, gdy Liebig, Frezenius i Bunsen krytycznie przedstawili nam, które ze składników wód mineralnych mają właściwie lecznicze znaczenie, i wykazali nam ich farmakodynamiczną wartość. — Na badaniach i pracach Liebiga, Freseniusa i Bunsena zbudowali więc następnie lekarze, jak Seegen, Kisch, Braun, Valentiner, Lehmann i inni, obecną naukę, która stanowiąc w medycynie dział osobny — zajmuje się nietylko opisem

własności chemicznych i fizycznych wód mineralnych, ale zarazem działaniem ich leczniczem na ustrój chory, tłomaczeniem ich działania, wskazaniami w poszczególnych przypadkach chorobowych, a nadto tak zwaną dyjetetyką zdrojową t. j. przepisami użycia wód i kąpieli i sposobami, jak się należy w czasie ich użycia zachowywać.

To dyjetetyczne zachowywanie się w czasie picia wód mineralnych i używania kąpieli w celach leczniczych jest nie pomiernej wagi. Stanowi ono w całem leczeniu tego rodzaju czynnik, który należycie zastosowany ogromnie się przyczynia do korzystnych wyników leczenia. Nieprzestrzegany zaś, nietylko, że niweczy leczniczą działalność zdrojów mineralnych, ale nadto częstokroć pociąga za sobą szkodliwe następstwa w postaci pogorszenia ogólnych objawów chorobowych, lub co więcej, jest nawet w stanie sprowadzić nowe zaburzenia patologiczne już i tak w niezdrowym organizmie.

Mimo to jednak na zachowanie się dyjetetyczne w czasie leczenia wodami mineralnemi zwraca się zazwyczaj bardzo mało uwagi. Dla tego więc pożądanem może będzie dla Czytelników Przewodnika higijenicznego, zapoznać się bliżej z przepisami dyjetetyki zdrojowej w porze, gdy właśnie rozpoczyna się wędrówka do zakładów zdrojowych, gdy niejednokrotnie cała nadzieja odzyskania utraconego zdrowia polega w spodziewanych skutkach leczniczych słynnych zdrojów.

Zastanowimy się więc tutaj nad pytaniami, które przy leczeniu zdrojowém co chwila się myślącemu choremu nasuwać muszą, a mianowicie:

1) O ile leczenie kąpielowe i picie wód mineralnych w domu jest w stanie zastąpić tego rodzaju leczenie w zakładach zdrojowych?

2. Jaka pora jest najstosowniejszą do przeprowadzenia leczenia zdrojowego?

3. Jak długo powinno trwać leczenie zdrojowe?

4. Jak należy pić wody mineralne i w jakiej porze dnia?

5. Jak się należy zastosować w czasie różnych rodzajów kąpieli?

6. Jak się należy żywić w czasie leczenia wodami mineralnemi? i wreszcie:

7. Jak należy resztę czasu wolnego od leczenia zdrojowego użyć, aby o ile możności spożytkować go dla zdrowia?

1. Czy i o ile leczenie kąpielowe i picie wód mineralnych w domu jest w stanie zastąpić tego rodzaju leczenie w zakładach zdrojowych?

Jak już wyżej wspomnieliśmy, zachowanie się odpowiednie w czasie leczenia wodami mineralnemi jest czynnikiem nader ważnym. W domu jednak zachować się odpowiednio do przepisów dyjetetyki zdrojowej i poleceń szczegółowych lekarza, to rzecz nie zawsze łatwa. Trzeba tutaj zmienić cały tryb życia codziennego, trzeba zaniechać wszelkich zatrudnień, usunąć wszelkie troski, jakiemi nas codzienna walka życia tak obficie obdziela, trzeba wyrzec się ulubionych niestrawnych potraw, korzeni, napojów wyskokowych, ograniczyć palenie tytoniu, odzwyczaić się od późno w noc przeciągającéj się partyjki lub zabawy. Nie zmieniwszy miejsca pobytu, niewyrwawszy się z więzów nas krępujących towarzystwa codziennego, które nie lecząc się, nie życzy sobie, aby się kto z przyjętych praw zwyczajowych wyłamywał, rzecz to prawie niemożebna. A jeszcze gdzież w mieście, zwłaszcza większem, szukać tego ożywczego, świeżego powietrza, tych cudów przyrody zawsze w swej prostocie tak czarujących, tego spokoju, tego wszystkiego, czem nas zdrojowiska ku sobie pociągają? A więc za regułę uważać można, że leczenia zdrojowego, piciem wód mineralnych i kąpielami w domu stosowanemi zastąpić nie można.

Jednakowoż bywają wyjątkowe wskazania użycia leczenia kąpielowego w domu. Przedewszystkiem ma to miejsce w razach, gdy leczenie to jest wskazanem w porze nieodpowiedniej dla przedsiębrania podróży do zakładu kąpielowego. W takim razie polecamy picie wód mineralnych, procedury lżejsze hydropatyczne, kąpiele słone, siarczane itp. w domu, uważając jednak najczęściej postępowanie tego rodzaju, jako leczenie przygotowawcze dla dalszej kuracyi w porze stosownej w zakładzie zdrojowym. Dalej polecamy niekiedy także picie wód mineralnych w lekkich przypadkach chorobowych w czasie pobytu na wsi dla wypoczynku.

Za bezwarunkowo niestosowne jednak uważać musimy i w tych wyjątkowych razach, metodyczne stósowanie wód mineralnych u ludzi, którzy będąc słabemi, oddają się zwykłym zajęciom. Tego rodzaju leczenie, w czasie którego nie może być mowy o odpowiedniem zachowaniu się, w czasie którego cały system nerwowy dalej ulega drażnieniu pracą codziennie mu nakładaną, skutku odnieść nie może.

2. Jaka pora jest najstosowniejszą do przeprowadzenia leczenia wodami mineralnemi?

Pora najodpowiedniejsza dla leczenia. zależną jest w pierwszym rzędzie od warunków klimatycznych danego zdrojowiska. Zazwyczaj dla największej części zakładów zdrojowych środkowej Europy, najstósowniejszą porą jest druga połowa Kwietnia, aż do końca Września. W kraju naszym, więcej na wpływ wiatrów północnych wystawionym, pora ta rozpoczyna się później, zazwyczaj 15 Maja lub 1 Czerwca i trwa do 15 lub 30 Września.

Porę tę najstósowniejszą dla leczenia wodami mineralnemi, zwaną sezonem, należy podzielić na okresy: wiosenny, letni i jesienny. Sezon wiosenny i jesiennny charakteryzuje się przedewszystkiem chłodniejszem powietrzem i większym spokojem w zdrojowiskach. do których jeszcze niezdążył najliczniejszy różnobarwny tłum chorych i zdrowych, zabawy szukających. Dlatego też Maj, Czerwiec i Wrzesień są najstosowniejszymi dla prowadzenia leczenia zdrojowego u osób otyłych, które nieznoszą upałów, szczególniej jeżeli przytem leczenie wymaga większego ruchu. Dalej korzystniejszą pora ta jest dla ludzi nerwowo bardzo drażliwych, szukających wytchnienia i odsunięcia się od zgiełku światowego, dla osób skłonnych do przekrwienia mózgu, dla chorych na żołądek, wątrobę lub śledzionę.

Również pora to jest bardzo korzystną dla leczenia chorób kobiecych, powikłanych z następowem rozdrażnieniem nerwowem.

Miesiące letnie. Lipiec i Sierpień stósowne są przedewszystkiem dla osób dotkniętych chorobami narządu oddechowego, u których ostre nieraz powietrze wiosenne i jesienne łatwo mogłoby sprowadzić przeziębienie i pogorszenie stanu chorobowego. Miesiące te również są stósowniejsze dla osób niedokrewnych, bardzo drażliwych na zimno i ostrzejsze zmiany powietrza. Cieplejsze powietrze miesięcy letnich, pobudzające skórę do potów i łatwiejszej transpiracyi bardzo sprzyja leczeniu reumatyzmów wszelkiego rodzaju, wielu chorób skórnych a także i moczówki cukrowej.

Ponieważ w miesiącach letnich zwykle ruch kąpielowy dosięga najwyższego rozwoju, życie towarzyskie, wycieczki i zabawy są w całej pełni, pora ta więc stosowną jest dla leczenia hypochondryków, melancholików, ludzi, których trzeba oderwać od pogrążania się w samych sobie, od myśli smutnych, czy to nad własnym stanem chorobowym, czy też nad urojonemi nieszczęściami grożącemi

otoczeniu, społeczeństwu etc. Z tych samych powodów miesiące letnie stosowniejsze są dla osób, których zwykłem zajęciem jest praca biurowa, ślęczące siedzenie nad papierami. Potrzebują oni prócz leczenia także rozrywki towarzystwa osób wesołych, potrzebują być porwani wirem zabaw, aby systemowi nerwowemu, wyczerpanemu pracą jednostronną, dostarczyć wrażeń nowych i tym sposobem obudzić w nim osłabioną energię.

W końcu uwzględnić tutaj potrzeba także przypadki, w których leczenie musi być więcej skombinowanem, u których po użyciu np. wód przeczyszczających, jako leczenie następowe wskazanym jest pobyt w kąpielach żelazistych, lub też kąpiele morskie, jako leczenie następowe po użyciu kąpieli żelazistych itp. Osoby potrzebujące tego rodzaju leczenia, powinny się udać już w końcu Maja do zakładów zdrojowych, aby na Sierpień mogły zdążyć do wód żelazistych lub też do kąpieli morskich.

Jakkolwiek sprawa kosztów leczenia do zakresu dyjetetyki zdrojowej nie należy, to muszę jeszcze tutaj nadmienić, że osoby wybierające się do zakładów zdrojowych, a zmuszone bardziej w wydatkach się oszczędzać, najlepiej zrobią, jeżeli dla leczenia przeznaczą miesiące wczesne wiosenne, Kwiecień, Maj aż do pierwszej połowy Czerwca, lub też w jesieni koniec Sierpnia i cały Wrzesień, gdyż miesiące te są w zdrojowiskach tańsze. I mieszkania i kąpiele i wikt, a nawet wszystkie inne potrzeby wypadną przynajmniej o jedną piątą wydatków taniej niż w miesiącach letnich. Nieodpowiedniem zaś jest i dla leczenia bardzo szkodliwem, jeżeli osoby mniej zamożne, przybywszy do zdrojowiska w miesiącach najdroższych, robią oszczędności w wyborze stósownego i wygodnego pomieszkania, a co jeszcze gorsza w pożywieniu, zadawalniając się tylko najtańszemi potrawami, przeładowując się bułkami, jarzynami, serem itp. aby tylko nie wydać nic więcej po za kwotę, jaką budżet domowy rozporządzić zezwala.

---

3. Jak długo powinno trwać leczenie zdrojowe?

Pytanie to jest bardzo ważnem, odpowiedzieć jednak na niego z całą ścisłością *a priori* najczęściej nie łatwo.

Dawniejszym lekarzom pod tym względem o wiele łatwiej było dać odpowiedź zadawalniającą, gdyż w ogólnym szemacie leczniczym przeznaczono 28 dni dla picia wód mineralnych a 21 dla kąpieli. Były to liczby tak zwyczajem uświęcone, że grzechem by-

łoby wielkim od nich odstąpić. Obecnie, gdy szematów na szczęście już w medycynie nieznamy, musimy i tutaj indywidualizować. Lekarzowi domowemu jednak trudno bardzo dokładnie oznaczyć, jak długo ma leczenie kąpielowe trwać, gdyż zależnem to jest od tego. jak ustrój chory leczenie zdrojowe znosi, jak na niego oddziaływuje. Zresztą łatwo pojąć, że byłoby to domagać się cudu, aby w cierpieniu przewlekłem, miesiące i lata trwającem, 28-dniowe użycie leczenia zdrojowego, sprowadzić mogło zupełne usunięcie złego, zupełne wyleczenie. Dlatego też w każdym przypadku chorobowym, czas trwania leczenia zdrojowego, musi być rozmaitym. Dla jednych wystarczy cztery, sześć, ośm tygodni; innym trzeba polecić leczenie trzech i czterech miesięczne. Leczenie dłuższe ma szczególniej swe zastosowanie w przypadkach, w których wskazanem jest użycie leczenia zdrojowego następowego, n. p. użycie następowe kąpieli żelazistych, borowinowych, morskich lub też hydropatycznych. W wielu znów przypadkach chorobowych, lekarz naprzód może uprzedzić chorego, że leczenie jednorazowe niewystarczy, że kuracyją zdrojową powtórzyć trzeba będzie przez dwa, trzy i cztery lata z rzędu.

Tutaj jest sposobność, abyśmy jeszcze raz wspomnieli także o tak zwanem leczeniu przygotowawczém, gdyż ono tam, gdzie go się stosuje, wchodzi w obręb czasu, jaki trwa całe leczenie zdrojowe. Jako leczenie przygotowawcze, należy uważać picie wód mineralnych w domu, na kilka tygodni przed wyjazdem do wskazanego zakładu zdrojowego. Leczenie takie przygotowawcze trwa zwykle 4—6 tygodni i ma na celu przysposobić ustrój odpowiednią dyjetą i pobudzeniem przemiany pierwiastków do więcej ścisłego leczenia w zakładzie zdrojowym. Szczególniej bowiem, jest w wielu razach ważnem, aby chory przybył do zakładu zdrojowego w takim stanie, aby mógł odrazu rozpocząć leczenie odpowiednie, nie potrzebował zaś czekać parę tygodni, nim zaburzenia w trawieniu, nie dyjetetycznem życiem sprowadzone, przeminą. Wogóle powinno się za zasadę przyjąć, aby chory udający się na kuracyję do zdrojowisk, zawsze przynajmniej na 2—3 tygodni przedtém zmienił tryb życia. Niedorzecznością jednak jest, na szczęście już zaniechany prawie zupełnie system, przygotowywanie się do leczenia zdrojowego, używaniem codziennem leków przeczyszczających, ba nawet podawaniem środków wymiotnych i stawianiem baniek ciętych. Bardzo odpowiedniem zaś będzie picie wody mineralnej w domu, według wskazówek lekarza, codzienna parogodzinna przechadzka na świeżem powietrzu, zmniejszenie godzin zwykłej dziennej pracy, zaniechanie

lub zmniejszenie używania piwa, wódki, wina, tytoniu, przestrzeganie odpowiedniej dyjety w jedzeniu, którą powinien dla poszczególnego przypadku chorobowego lekarz domowy przepisać, wreszcie udawanie się wczesne wieczór na spoczynek, tak aby chory mógł 8—9 godzin spać. Takie leczenie przygotowawcze jest wstanie znacznie skrócić, koniecznie potrzebny pobyt w zdrojowisku, a przez to, jest ono i ze względów ekonomicznych dla chorego korzystnem.

Jeszcze więcej niż na potrzebę leczenia przygotowawczego, zwrócić należy uwagę na zachowanie się po skończonem leczeniu zdrojowem. Chorzy częstokroć natychmiast powracają do zwykłego trybu życia, ba, nawet chcąc sobie powetować przymusowy post, obciążają żołądek w dużych ilościach rzeczami niestrawnemi, które im w czasie kuracyi były wzbronione, piją napoje wyskokowe w znaczniejszej ilości i jeszcze z większą niż przedtem namiętnością oddają się paleniu tytoniu. Nie trzeba chyba udawadniać, że postępowanie takie musi w znacznej części niweczyć wynik osiągnięty kilko-tygodniowem leczeniem zdrojowem, a niekiedy, jak n. p. po użyciu leczenia w Karlsbadzie i innych tp. zdrojach, może nawet sprowadzić następstwa gorsze, gdyż nowe choroby w nadwątlonym i tak już organizmie. Należy zatem znów w ciągu 2—3 tygodni zachować się zupełnie tak, jak w czasie leczenia zdrojowego, a tym sposobem leczenie to kosztowne o wiele pomyślniejsze wyda owoce.

---

4. Jak należy pić wody mineralne, w której porze dnia i w jakich ilościach?

Szczegółowa odpowiedź na to pytanie, zależy od poszczególnego przypadku chorobowego. I tutaj nie można zastosowywać żadnego szematu, lecz trzeba indywidualizować. Dlatego pozostawmy bliższe wskazania i przepis lekarzowi ordynującemu, a zastanówmy się tutaj tylko nad kwestyami ogólnemi.

Do niezbyt dawna panowało jeszcze w balneoterapii zapatrywanie, że czem więcej się wypije wody mineralnej, tém lepiej. — Naturalna rzecz, że w miarę postępu farmakologii i patologii, tego rodzaju nierozsądne leczenie ostać się nie mogło. Obecnie stosownie do rodzaju wód mineralnych, poleca się dawki znacznie mniejsze. Za podstawę zaś do ocenienia ilości wody mineralnej do picia przeznaczonej, przyjmuje się obok doświadczenia balneoterapeutycznego, głównie zasadę farmakodynamiczną, tj. oblicza się ilość składników skutecznych, w danej ilości wody mineralnej i na zasadach, przez

farmakologiją wskazazanych, dawki te wody mineralnej poleca się stosownie do danego przypadku chorobowego.

Dziwna rzecz jednakowoż, że słyszy się często z ust ludzi nawet wszechstronnie wykształconych, że dawkowanie wód mineralnych w sposób, jaki to obecnie przyjęto, jest przesadą, jest po prostu blagą. Ludzie ci twierdzą, że można znacznie więcej wypić wody mineralnej niż lekarz polecił, a mimo to szkody organizmowi się nie przyniesie. Na poparcie tego twierdzenia jest ulubionym argumentem, że lud wiejski miejscowy, używa zdrojów mineralnych bardzo często za napój codzienny i tém sobie nie szkodzi. Jestto prawdą — jednakowoż panowie oponenci zapominają, że gra tutaj ważną rolę przyzwyczajenie ustroju od dzieciństwa. Wszak wiadomem jest powszechnie, że w Styryi używają arszeniku, jako codziennej przyprawy, i że pojedyncze osobniki doprowadzają do dawek tak dużych, że połowa wystarczyłaby do zabicia człowieka nieprzyzwyczajonego, — oni zaś znoszą te ilości bez najmniejszej szkody dla ustroju, owszem twierdzą, że bez tej szczególniejszej używki obejść by się nie mogli. W czasie bytności mej w południowym Tyrolu, opowiadano mi, że lud miejscowy używa wody Levico w znacznych ilościach bez szkody. Woda ta zawiera znaczniejsze ilości kwasu arsenowego, i ordynuje się ją zwykle tylko łyżeczkami — przyzwyczajonym zaś do niej, nie przynosi ona szkody, nawet pita w znacznie większej ilości. Podobnie więc rzecz się ma i ze wszystkiemi innemi wodami mineralnemi. Zresztą o fałszywości twierdzenia przekonywują dość często trafiające się przypady, spostrzegane we wszystkich prawie zdrojowiskach, które nie można inaczej tłumaczyć, jak tylko zatruciem, skutkiem używania przez dłuższy czas za wielkich dawek wody mineralnej. Kto był n. p. w Karlsbadzie, Maryjenbadzie, u nas w Krynicy, Rabce, i t. p. ten zapewne, jeżeli był tak szczęśliwym, że sam na sobie nie zrobił tego doświadczenia, to musiał słyszeć o tem od swoich znajomych.

Najodpowiedniejszą porą do picia wód mineralnych są wczesne godziny ranne i zazwyczaj najlepiej jest pić je nadczczo. Rano, cały ustrój, a wszczególności system nerwowy, jest spoczynkiem nocnym skrzepionym, działa więc u osób chorych o wiele więcej prawidłowo. Prócz tego woda z próżnego żołądka łatwiej i o wiele szybciej dostaje się w obieg krwi, a zatem pojedyncze jej składniki mogą o wiele łepiej i energiczniej w ustroju działanie swe rozwinąć. Od reguły tej jednak są liczne wyjątki. I tak osoby wrażliwe bardzo, w wysokim stopniu niedokrewne, mocno osłabione, ozdrowieńcy

po ciężkich chorobach, lepiej uczynią, jeżeli na godzinę przed piciem wody, n. p. leżąc jeszcze w łóżku, skrzepią się lekkiem śniadaniem: wypiją szklankę mléka, kefiru, lub filiżankę herbaty z mlékiem, kakao, bulijonu i do tego biszkopt lub bułkę. Ustrój bowiem bardzo osłabiony, wrażliwy, nie dobrze znosi nadczczo wodę mineralną, szczególniej zimną. Picie wody nadczczo u takich osób, sprowadza często omdlenie, bicie serca, niestrawność nerwową lub biegunkę.

Również wody niektóre, zawierające szczególniej połączenia żelaza, wapna i t. p. podaje się u wielu chorych po śniadaniu, gdyż połączenia te łatwiej ulegają wchłonięcia z żołądka, w którym odbywa się proces trawienia. Wody tego rodzaju podają także wśród dnia w małych ilościach po jedzeniu, a także w czasie obiadu.

Prócz w godzinach rannych wczesnych, polecają dość często picie wody w godzinach wieczornych, między 5 a 7. Do życzenia jednakowoż byłoby zwyczaj ten ograniczyć do tych tylko wód, które pijać naraz można tylko w małych dawkach, a zachodzi przecież potrzeba stosować ich w ciągu dnia w znaczniejszej ilości. Zawsze jednak, jeżeli picie wody w godzinach wieczornych sprowadza zaburzenie w śnie, napływ krwi do głowy, niespokojne marzenia i t. p. lepiej jest picia w tej porze zupełnie zaniechać.

Zadaniem także lekarza pozostanie wskazać choremu, czy ma pić wody ogrzane lub zimne, z dodatkiem mléka, żętycy, soli mineralnej lub t. p. Zależy to od szczególnego wskazania i nieda się ująć w ogólnikowe reguły.

W czasie picia wód mineralnych, jak powszechnie jest wiadomem, potrzeba się przechadzać. Przechadzka ta jednak niepowinna polegać na prędkiem chodzeniu i męczeniu się, jak to jest dotąd u wielu osób przesądem. Wystarcza i najodpowiedniejszem jest przechadzanie się koło zdroju, w czasie sprzyjającej pogody, na wolnem powietrzu, po ścieżkach wygodnych, opatrzonych ławkami wygodnemi, mogącemi każdej chwili służyć do wypoczynku; w czasie słoty po chodniku krytym, znajdującym się zwykle w zdrojowiskach, w pobliżu źródła. Przechadzka ta nigdy niepowinna być nużąca, lecz wolna od wszelkiego musu i natężenia. Osoby ciężej chore, które w czasie słotnych i chłodnych dni obawiają się wychodzić z rana, mogą sobie wodę kazać przynosić do mieszkania lub dworca zdrojowego i tutaj w miejscu zamkniętem używać swobodnej przechadzki.

(Ciąg dalszy nastąpi).

O BLEDNICY.

Są choroby, które do pewnych pór roku szczególną mają predylekcyę: taką jest między innemi blednica, która najczęściej z wiosną pacientki trapić rozpoczyna, albo też w tym czasie zwykle się pogarsza. Nie od rzeczy więc będzie pomówić obecnie o tej chorobie, a pomówić warto, bo to choroba, która osłabia wielce organizm, sprowadza częstokroć trwałe w zdrowiu zboczenia, a że na domiar pomiędzy naszemi kobietami bardzo jest rozpowszechniona, przyczynia się nie mało do ogólnego w nas upadku zdrowia.

U mężczyzn przydarza się blednica nadzwyczajnie rzadko, — jest to przywilejem nieprzyjemnym płci pięknej chorować na blednicę; tak było i w świecie starożytnym, jak łacińska nazwa *morbus virgineus* dowodzi. Niekiedy zapadają bardzo młode dziewczęta 10 — 12 letnie; zwykle zaczyna się pojawiać u dziewcząt po 14-tym roku życia, rzadko kiedy u kobiet powyżej 30 lat. U nas cierpią na blednicę o wiele rzadziej żydówki, niż katoliczki, a między temi częściej i silniej chorują blondynki niż brunetki; do niedawno rzadko kiedy można było spostrzedz dziewczynę wiejską z blednicą, dziś i pod tym względem jest postęp — ku złemu.

Nad istotą tej choroby długo się rozwodzić nie potrzebujemy; obojętne to jest dla naszych czytelników; wystarczy nadmienić, że blednica (*chlorosis*) nie jest identyczną z niedokrewnością (*anaemia*), bo w pierwszej ilość krwi zwykle nie bywa zmniejszoną ale skład jej jest zmieniony o tyle, że krew zawiera w ciałkach swych czerwonych za mało istoty zwanej *haemoglobinem*, która barwę krwi podtrzymuje i w oddechaniu tkanek pośredniczy, podczas gdy niedokrewność na zmniejszonej ilości krwi polega. — O wiele ważniejszem jest wiedzieć, co jest przyczyną powstawania blednicy i jakie jej są objawy? wiedząc to łatwiej zdoła troskliwa matka ustrzedz córkę od choroby, a chorą już tem szybciej doprowadzi do zdrowia, im wcześniej chorobę spostrzeże i stosownie leczyć rozpocznie.

Przechodząc do wymieniania przyczyn blednicy musimy powiedzieć, ze wszystkie szkodliwe czynniki, które zdolne są wstrzymywać prawidłowy rozwój organizmu i naruszyć równowagę jego czynności, mogą blednicę sprowadzić. Ciasne i duszne mieszkanie, niedostateczne co do ilości lub nie właściwe co do jakości potraw odżywianie, uciążliwa praca tak fizyczna jak i umysłowa, życie siedzące, przeciążenie naukami, nadmierne pobudzenie umysłu czytaniem nie-

stosownych książek, złe przyzwyczajenia, umęczenia fizyczne n. p. wskutek nadmiaru życia towarzyskiego i t. p. — oto u naszych dziewcząt najczęstsze przyczyny blednicy; najczęstsze ale nie wyłączne, — bo do nich wliczyć jeszcze należy i takie psychiczne wpływy, jak: smutek, niezadowolenie z swego stanowiska, miłość nieszczęśliwą, długotrwałe narzeczeństwo, i t. p. Wspomnieć wreszcie wypada że dziedziczność wywiera także niepomierny wpływ na pojawianie się blednicy. — Że choroba, która z tak rozmaitych powstaje przyczyn, musi się często przydarzać, łatwo można zrozumieć, jak niemniej i to, że częściej spotykamy ją u dziewcząt i mężatek biednych niż u kobiet zamożnych. U nas więcej niż w innych społeczeństwach znajduje ona dla swego rozwoju sprzyjające warunki, — bo spojrzmy tylko w około:

Biedy dużo; sposobności do zarobku godziwego dla dziewcząt i kobiet mało; pracownice w magazynach i szwalniach zarabiają ledwo tyle, ile na zaspokojenie pierwszych potrzeb życia jest niezbędne; a że próżność i powszechna chęć nadawania sobie pozorów czegoś lepszego, zmusza uszczuplać się w istotnych potrzebach zdrowia i życia dla blasku zewnętrznego, to też nie jedna z tych, co w niby pięknym na głowie paraduje kapeluszu, żołądek ma pusty.

Wyjątkowo tylko spotkasz matkę, która zanim choroba do mieszkania zajrzy, myśli o zdrowiu dzieci i o uregulowaniu tak stosunków domowych, aby choroby w dom nie wpuścić; — inne myślą o szczęściu córek, ale w jaki sposób? jedna dbała o ich kształty pilnuje, by się nie przejadały, druga sama przyciąga sznurówki, trzecia korzysta z czasu i pędzi z balu na raut, z rautu na loterją, z loteryi na wizyty, codziennie, do upadłego, aby tylko sposobności pokazania światu panienki nie pominąć. Są i matki poważnie na świat się zapatrujące: — ot n. p. ta dobra gospodyni pomna na przysłowie, że „siedź w domu a znajdą cię“, ledwo raz na tydzień w drodze do kościoła lub po plantach dozwala młodej dziewczynie zaczerpnąć trochę lepszego powietrza, a w domu pozwala czytać, co ciekawej panience w ręce wpadnie lub trzyma ją po kilka godzin dziennie przy fortepianie, choć u panny ani chęci ani talentu; inna słysząc, że dziś tylko nauka popłaca, kształci córki i patrzy z zadowoleniem, jak biedne dziewczęta, nie dojadłszy i nie wyspawszy się, ślęczą i męczą się nad... algebrą, geometryą, geografią astronomiczną, chemią i innemi podobnemi naukami, rzekomo koniecznemi dla wykształconej kobiety.

Kto nie uprzedzony, ten przyzna, że w powyższem nie wiele

przesady, i zrozumie, dla czego u nas tak mało zdrowych, chożych dziewcząt o czerstwej, rumiannej twarzyczce.

Objawy choroby są zwykle bardzo wyraźne, tak iż troskliwa matka łatwo je spostrzeże. Rumianna cera twarzy ginie, skóra ciała bieleje, uszy nabierają białości wosku, wargi bledną, podobnież dziąsła i podniebienie. Apetyt ginie szczególniej do zwykłych codziennych potraw, a budzi się chęć do kwasów, lub do potraw bardzo korzennych; niekiedy i te nie wystarczają do zaspokojenia przewrotnego smaku, — panienka zajada więc w ukryciu kawę paloną, ołówki, kredę, węgiel, wapno, — dość często skarży się przytem na bóle w okolicy żołądkowej, do których przyłączyć się mogą wymioty a bardzo często zaparcie stolca. Spacer nieco większy, praca fizyczna wywołują szybko zmęczenie, ból nóg, bicie serca, utrudnione oddechanie, omdlenie, zawroty głowy. Obok tego skarżą się często dziewczęta cierpiące na bladnicę: na ból głowy, newralgję, szum w uszach, zmianę humoru i wielką senność; niekiedy pojawia się cały szereg innych objawów histerycznych a nawet drgawki (*konwulsyje,*) mogą na tle bladnicy wystąpić. Cuchnienie z ust towarzyszy także dość często tej chorobie. — Wcześniej lub później spostrzegamy zboczenia w czynności ustroju płci właściwej; zwykle opaźniają się czyszczenia miesięczne oraz stają się bardzo bolesnemi i skąpemi, o wiele rzadzej dzieje się przeciwnie.

Mimo tych wszystkich objawów panienka nie chudnie lub bardzo tylko mało; kształty ciała pozostają równie okrągłe, jeśli prócz bladnicy nie ma w organizmie żadnej innej choroby.

Wspomnieć tu jeszcze należy, iż wyjątkowo mimo silnej bladnicy twarz bywa nie bladą ale przeciwnie bardzo rumianną; jest to następstwem cienkiej skóry i trwale rozszerzonych naczyń krwionośnych. Zwykle w takich razach przypisuje rodzina przypady chorobowe nadmiarowi krwi i zamiast wzmacniać pacientkę osłabia ją uszczupleniem żywienia, środkami czyszczącemi, długiemi spacerami i t. p.; oczywiście, że wskutek tak niewłaściwego leczenia choroba pogarszać się musi.

Spostrzegłszy u panny lub mężatki objawy bladnicy, trzeba bez zwłoki zaradzić się lekarza, — a to z dwóch ważnych powodów: po pierwsze dlatego, bo tylko lekarz zdolen jest rozstrzygnąć, czy choroba jest bladnicą i tylko bladnicą albo też dołączyło się do niej inne jakie cierpienie? powtóre, aby z właściwem leczeniem nie zwlekać.

Należy bowiem wiedzieć i pamiętać o tem, że przypady cho-

robowe, które powyżej opisaliśmy, nie należą wyłącznie do blednicy i że dość często pod jej postacią rozwija się gruźlica płuc. Przypadki takie przykre przydarzają się każdemu lekarzowi, że wzywany bywa o poradę z powodu uporczywej blednicy, a tymczasem stwierdza badaniem początki suchot płucnych, których się ani osoba chora ani jej rodzina nie domyśliwała. Więc nie lekceważyć! — a przedewszystkiem spieszyć do lekarza co najrychlej, skoro do objawów opisanych dołączy się gorączka lub kaszel, kłucie w piersiach, albo wychudnienie.

I w przypadkach zwykłej blednicy, bez żadnej komplikacyi, nie trzeba z stósownem leczeniem zwlekać, bo im rychlej leczenie się rozpoczyna, tem łatwiej i szybciej udaje się chorobę radykalnie usunąć, gdy przeciwnie długotrwałe blednice częstokroć kilkoletniego leczenia wymagają. Nie jest to — co prawda — choroba sama przez się groźna, do śmierci prowadząca, ale i to pewne, że zmniejsza ona bardzo znacznie oporność organizmu przeciw innym chorobom, oraz, że — jeśli trwa długo — sprowadza jako następstwo osłabienie nerwów, histeryę, ową plagę wielu naszych kobiet a nieszczęście biednych mężów i usposabia do rozmaitych chorób kobiecych, które przecież także szczęścia nie przysparzają. W tem miejscu wypada mi zwrócić uwagę na jednę jeszcze niewłaściwość, którą się nie rzadko w życiu spostrzega; są matki, które córek swoich nie leczą z obawy, aby się świat nie dowiedział, że są niezdrowe, co by konkurentów mogło odstraszyć. Równie to nie mądre jak niegodziwe; nie mądre, boć przecie codzienne doświadczenie wskazuje, że mężczyźni mają także swe gusta i guściki i niejeden z nich bierze pannę, choć doskonale wie, że nie jest zdrową; a że niegodziwe tak względem konkurenta, którego się oszukać zamierza, jako też względem córki, której zdrowie się podkopuje i w przyszłości na ciężkie naraża życie, o tem chyba więcej pisać nie potrzeba.

Leczenie blednicy, jak każdej innej choroby wymaga indywidualizowania każdego przypadku, do czego powołanym jest tylko lekarz. Szablonu na leczenie podać nie można, bo aczkolwiek w największej ilości przypadków używać się musi żelaza jako środka leczniczego, toć przecież nie ma takiego preparatu, któregoby u każdej pacientki można zastósować; są wreszcie przypadki blednicy, które właśnie nie nadają się do leczenia żelazem, ale innych wymagają środków: n. p. arsenu, tranu rybiego, preparatów jodowych, wody mineralnej, leczenia kąpielowego, nacierań chłodnych, kuracyi mlekiem, kefirem itd. itd. To ocenić i stósowny środek wybrać

musi być zadaniem lekarza. Leczenie blednicy wymaga jednak od chorej i jej rodziny wiele wytrwałości; jak już wyżej wspomniano, zaniedbaną musi się leczyć niekiedy przez długie lata, — a w lżejszych przypadkach powtarzają się często powroty choroby jedynie dla tego, że pacientka przerwała kuracyę nie będąc zupełnie wyleczoną.

W wielu przypadkach zażywanie lekarstw i t. d. w domu nie wiele pomaga; w takich razach działa zwykle znakomicie zmiana pobytu, a w szczególności wyjazd w góry lub w zimie wyjazd na południe; pobyt nad brzegiem morza służy pacientkom tylko wyjątkowo — a najczęściej pogarsza stan i sprowadza wielkie rozdrażnienie. Wszelkie jednak przez lekarza zalecone środki mogą odnieść pożądany skutek tylko natenczas, skoro przyczyna wywołująca blednicę usuniętą zostanie; inaczej starania daremne; uda się nieco stan poprawić ale choroby się nie usunie. Trzeba więc zbadać warunki i sposób życia osoby cierpiącej i trzeba zmienić wpływy źle na zdrowie działające, o ile to tylko w danych warunkach jest możliwe. Należy zwrócić uwagę na żywienie, na powietrze w mieszkaniu, na konieczność codziennego ruchu w wolnem powietrzu, na zajęcie pacientki, jej upodobania i przyzwyczajenia, jej sen, jej usposobienie moralne itd. itd. Tu się nastręcza troskliwej matce — względnie dobremu mężowi właściwe pole do działania.

W końcu nasuwa się jeszcze kwestya małżeństwa osoby cierpiącej na blednicę, albowiem utarte jest przekonanie, że małżeństwo najlepszem jest lekarstwem przeciw tej chorobie. W wielu przypadkach istotnie można zauważać, że po zamężściu przypady chorobowe ustępują; ale spostrzega się to zwykle tylko tam, gdzie przez zamężście panna z gorszych domowych stosunków w znacznie lepsze wprowadzoną bywa. Bardzo atoli często przydarza się wręcz przeciwnie; blednica dotychczas łagodna rozwija się w całej pełni dopiero wskutek małżeństwa; — co łatwo zrozumieć, boć przecież stan małżeński kobiecie nie tylko same przyjemności sprowadza; wymaga on koniecznie pewnego zapasu sił i dla kobiety i dla jej dzieci. Bardzo często zdrowe niegdyś panny zapadają jako mężatki na ciężkie blednice w skutek długiego lub często powtarzającego się karmienia dzieci. — Z tego wynika, że pewniej będzie, najpierw pannę wzmocnić, a potem dopiero oddać ją mężowi.

Jordan.

Ogólne Zgromadzenie

członków Towarzystwa opieki zdrowia odbyło się 30 z. m. w sali Rady m. Krakowa przy udziale około stu członków Towarzystwa. Po zagajeniu przez przewodniczącego odczytał sekretarz Towarzystwa p. Dyrektor Gettlich obszerne sprawozdanie z czynności Wydziału w r. 1889, poczem kasyer Towarz. stan jego funduszów przedstawił. Z sprawozdań tych wynika, że w końcu r. z. liczyło Towarzystwo 367 członków a nadto 109 prenumeratorów „Przewodnika higijenicznego" (nauczycieli ludowych i uczniów Uniwersytetu); a w tym kwartale b. r. wzrosła liczba pierwszych do 458 a druga do 359 tak, iż razem rozchodzi się w Galicyi „Przewodnika higijenicznego" 817 exemplarzy. — Stan kasy okazał 27 reńskich zysku po opędzeniu wszystkich wydatków połączonych z założeniem Towarzystwa, na korespondencyję, druk, redakcyję Przewod. hig. oraz administracyję. W dyskusyi żądał prof. Czesław Pieniążek, aby Wydział odniósł się do Rady szkolnej krajowej o poparcie swej pracy; prof. Dr. J. Leo, aby Wydział wziął pod rozwagę ustawę przeciw pijaństwu; Dr. Wł. Szafer, aby postarać się o poparcie Wielebnego Duchowieństwa; a wreszcie Dr. W. Dadlez, aby poczynić starania o wprowadzenie higijeny jako przedmiotu nauki w seminaryach nauczycielskich. Po wyjaśnieniach udzielonych przez przewodniczącego uchwaliło Ogólne Zgromadzenie na wniosek Wydziału wyrazić Księciu Biskupowi krakowskiemu gorące podziękowanie za poparcie Towarzystwa zaleceniem go Wielebnemu Duchowieństwu dyecezyalnemu i przystąpienie do Towarzystwa, poczem prof. Dr. N. Cybulski w obszernym wykładzie wykazał zły wpływ dzisiejszej szkoły na zdrowie młodzieży i przedstawił wnioski zmierzające do wprowadzenia nadzoru lekarskiego nad szkołami w Galicyi, które Ogólne Zgromadzenie jednogłośnie przyjęło poruczając Wydziałowi zajęcie się tą sprawą.

Następnie przedstawił Dr. Jordan imieniem Wydziału projekt zmian statutu, w tym kierunku, aby po miastach i miasteczkach oddziały Towarzystwa z zakresem działania lokalnym tworzyć się mogły. Zmiany projektowane zostały uchwalone.

W końcu w miejsce ustępujących w myśl statutu 5 członków Wydziału wybrano: pp. X. prof. Dr. Lenkiewicza, prof. Dr. Augusta Sokołowskiego, prof. Dr. Ponikłę, lekarza powiatu krak., Dr. Fr. Murdzińskiego i dyrektora Gettlicha a do komisyi kontrolującej pp. Wł. Antoniewicza, Jana Geislera i Fr. Kroebla.

Na tem posiedzenie zakończono.

DZIAŁ STATYSTYCZNY.

Sprawozdanie o przebiegu chorób nagminnych w Galicyi

w czasie od 2 Lutego do 1 Marca 1890 roku (z bióra sanitarnego c. k. Namiestnictwa).

Rodzaj choroby	Stwierdzona w	Ilość gmin epidemią dotkniętych	Ludność	Ilość chorych	Z tych zmarło: mężczyzn	zmarło: kobiet	zmarło: dzieci	wyzdrowiało: mężczyzn	wyzdrowiało: kobiet	wyzdrowiało: dzieci	leczy się: mężczyzn	leczy się: kobiet	leczy się: dzieci
Dur brzuszny	33 powiatach oraz Lwowie i Krakowie	76	323.495	1.088	41	37	13	288	295	183	89	93	49
Dur osutkowy	12 powiatach i jak wyżej	26	227.339	325	11	8	1	85	89	38	43	36	14
Szkarłatyna	23 powiatach i jak wyżej	60	—	1.148	7	5	176	84	78	583	13	17	185
Dyfterya i krup	8 powiatach i jak wyżej	16	233.885	167	1	0	84	8	8	40	2	1	23
Czerwonka	5 powiatach i jak wyżej	10	199.510	92	4	4	3	19	19	24	4	7	8
Odra	19 powiatach i jak wyżej	43	279.567	2.017	—	4	108	63	63	1051	11	12	703
Koklusz	29 powiatach i jak wyżej	61	410.609	2.274	—	—	127	71	70	999	32	46	929
Gorączka połogowa	3 powiatach i jak wyżej	5	232.618	9	—	4	—	—	4	—		1	—
Influenza	56 powiatach	330	704.003	32.994	131	125	129	12172	10981	8301	410	362	393

Sprawozdanie o przebiegu epidemiji ospy w Galicyi za czas od 2 Lutego do l Marca 1890 r.

Stwierdzona w	Ilość gmin dotkniętych	Ludność	Pozostało chorych: szczep.: mężczyzn	kobiet	dzieci	nieszcz.: mężczyzn	kobiet	dzieci	Przybyło: szczep.: mężczyzn	kobiet	dzieci	nieszcz.: mężczyzn	kobiet	dzieci	Ilość ogólna chorych	Z tych wyzdrowiało: szczep.: mężczyzn	kobiet	dzieci	nieszcz.: mężczyzn	kobiet	dzieci	zmarło: szczep.: mężczyzn	kobiet	dzieci	nieszcz.: mężczyzn	kobiet	dzieci	leczy się: szczep.: mężczyzn	kobiet	dzieci	nieszcz.: mężczyzn	kobiet	dzieci
16 powiatach oraz Lwowie i Krakowie	45	259.098	9	6	15	14	15	31	23	21	47	28	24	93	326	23	15	42	23	22	61	1	1	1	4	6	21	8	11	19	15	11	42

Według wykazu Biura statystycznego m. Krakowa
przedstawia się Ruch ludności miasta w kwartale IV. r. 1889
w następujący sposób:

Ludność obliczona na r. 1889 = 75223, w tem chrześcijan 52168, żydów 23055.

Roczna cyfra małżeństw 9·57, urodzin 33·39, śmiertelności 30·63. Śmiertelność u chrześcijan 36·04, u żydów 18·39.

Urodzenia: Ogół 652, w tem nieżywo urodzonych 24. Z pomiędzy żywonarodzonych było chrześcijan 437, żydów 191; z nieżywo urodzonych chrześcijan 18, żydów 6.

Skony: Razem 576, w tem chrześcijan 470, żydów 106. Chrześcijan miejscowych 312, obcych 158; żydów miejscowych 94, obcych 12.

Ruch ludności w ciągu całego roku 1889:

Małżeństw było 669 t. j. 8·89‰: chrześcijańskich 532 t. j. 10·20‰, — żydowskich 137 t. j. 5·94‰.

Urodzenia: 2613 (3474‰); chrześcijańskie 1842 (35·31‰), żydowskie 771 (33·44‰).

Skony: 2347 (31·20‰); chrzescijańskie 1894 (36·31‰), — żydowskie 453 (19·65‰).

---

* **Ze Lwowa**. Stan zdrowotny w miesiącu marcu b. r. był zarówno jak w 3 ubiegłych latach nie pomyślny. Zapalenie narządu oddechowego i zaostrzenie stanu chorobowego u suchotników, obserwowano podobnie jak w lutym, w większej ilości przypadków. Z tego powodu była ogólna chorobliwość i śmiertelność znaczna. Lekarze miejscy leczyli na fundusz ubogich w marcu 1888 r. 1234 osób, w 1889 r. 1291, a w 1890 r. 1341 chorych; z tych odesłali do szpitala pow. 62 chorych.

Ogólna liczba chorych zakaźnych, urzędownie zgłoszonych wynosiła w marcu

w r. 1888 — 44
„ 1889 — 77
„ 1890 — 79.

Z chorób zakaźnych panuje nagminnie od nowego roku nieustannie koklusz, a w aresztach miejskich, przeznaczonych dla szupaśników, włóczęgów, i zasądzonych w drodze administracyjnej, wybuchł endemicznie tyfus plamisty, (19 chorych w ciągu miesiąca). Choroba ta została zawleczoną przez szupaśników, którzy w r. b. w niezwykle wielkiej liczbie, przez stacyę lwowską przechodzili. Od 21 marca, rzeczone areszta zostały zupełnie zamknięte, a dla chorych został urządzony prowizoryczny szpital, zdala od miasta, przy ulicy Polnej.

Śmiertelność obliczona na 1 rok i 1000 mieszkańców, wynosiła 33·6, a bez obcych 21·6; była zatem większą, niż w marcu ubiegłych lat i w lutym b. r.

Według rodzaju chorób, umarło na brak sił żywotnych 7, krztusiec 4, dławiec 3, dyfteryą 3, gorączkę połogową 1, wodogłowie 5, zapalenie mózgu 11, udar 10, zapalenie narządu oddechowego 71, nieżyt płuc i oskrzeli 7, gruźlicę 97! na dur brzuszny 5, dur plamisty 1, nieżyt żołądka 9, zapalenie kiszek 8, czerwonkę 1, zapalenie nerek 1, puchlinę 1, na raka 12, ropnicę 1, wodę serca 13, rozedmę płuc 8, uwiąd starczy 27, śmierć gwałtowną 5 osób; — nie objęto niniejszym wykazem 26 osób.

Śmierć gwałtowna: przez poderżnięcie gardła 1 samobójstwo, przez strzał 1 samobójstwo, skutkiem pęknięcia czaszki 1, (śmierć przypadkowa, powstała przy staczaniu beczek w browarze) i przez zaduszenie cybuchem 1, (w szpitalu). *P.*

* **Z Krakowa**. W miesiącu marcu stan zdrowotny był mniej pomyślny, aniżeli w lutym. Umarło w nim razem 239 osób (216 z. m.), t. j. 37,8 na 1,000 mieszkańców (34,2 z. m.), bez obcych 28,9 (23,4 z. m. Ludności chrześcijańskiej, jak zwykle, umarło stosunkowo 2 razy tyle, jak ludności izraelickiej; chrześcijan umarło 45,7, izraelitów 20,1 na 1,000.

Choroby zakaźne rzadziej się jawiły w marcu, aniżeli w lutym, gdyż umarło w nim 13,8% (16,2% w lutym). Odra częściej bywała przyczyną śmierci: 8 razy (4 razy z. m.). Płonica także 5 razy zakończyła się śmiercią (4 razy z. m.). Z dławca i błonicy padło ofiarą 12 dzieci (13 z. m.). Krztusiec nie zabrał żadnej ofiary (4 z. m.) — Z duru brzusznego umarło 8 osób (6 z. m.). Z czerwonki umarło 1, (1 z. m.), z róży 4, (4 z. m.), 1 z wodowstrętu. Dur osutkowy, podobnie jak i w poprzednich latach, o tej samej porze zaczął się pokazywać w sąsiednich wioskach i zawleka się powoli i do miasta. Z przyjętych do szpitala chorych na tę chorobę umarło 3 (0 z. m.).

Suchotników umarło w marcu o wiele mniej, aniżeli w lutym: 41 (55 z. m.); za to zapalenie płuc bardzo często bywało przyczyną śmierci, osobliwie pomiędzy dziećmi 53 razy: (27 z. m.).

W marcu zastrzelił się 1 subjekt handlowy, otruła się 1 kobieta i 1 dziecko zginęło skutkiem uduszenia.

Według wieku umarło 17,1% dzieci do 1 roku życia, 20% od 2—5 roku, a między 20 a 40 rokiem 19,2%. *B.*

ROZMAITOŚCI.

* **Przyczyna szczególnej szkodliwości piołunówki** (Absinthe) używanej we Francyi była już często przedmiotem badań. Obecnie znów zajmowali się nią Cadéac i Mennier w „Societé de biologie“ 3 listopada 1889. Według tych panów działałby najszkodliwiej zawarty w tym

likierze olejek eteryczny anyżowy. Olejek ten, tak jak walerjanowy, miętowy, rojownikowy (Melissa), lebiodkowy (Origanum) sprawiają osłabienie w mięśniach i pamięci, senność. Inne zawarte w tym likierze olejki eteryczne, jak piołunowy, izopowy itd. działają szkodliwie tylko w większych dawkach, o tyle, że wywołują drgawki i napady epileptyczne.

* **Masło z mleka kokosowego** jest równie smacznem jak z krowiego. Przy znacznej obecnie taniości produktów polinezyjskich zaprowadził się wśród niemieckich Żydów zwyczaj używania masła kokosowego do mięsa, ponieważ talmud im nie pozwala używać nabiału wogóle razem z mięsem.

* **Dziesiąty kongres lekarski międzynarodowy** odbędzie się, jak o tem ze zaproszenia odebranego z biura wydziału gospodarczego dowiadujemy się, w bież. roku w Berlinie od 4—9 sierpnia. Członkiem może być każdy lekarz; składka wynosi dwadzieścia marek, a zgłoszenia przyjmuje i karty udziałowe wysyła już teraz skarbnik Dr M. Bartels, (Bureau des Abgeordnetenhauses, Berlin, S. W. Leipzigerstrasse 75).

Przy zjeździe urządzoną będzie Wystawa międzynarodowa lekarska, której przygotowaniem zajmują się oprócz techników pp. Virchow, Bergmann, Leyden, Waldeyer, i Lasser. Wystawa obejmować będzie: przyrządy biologiczne i lekarskie, preparaty chemiczno-farmakologiczne, narzędzia do operacyi, preparaty odżywcze, plany i modele szpitali, kąpielowe i desinfekcyjne, środki transportowe i łaźnie dla chorych, przyrządy higijeniczne. Ze zgłoszeniami i zapytaniami należy udawać się listownie z uwagą *Ausstellungsangelegenheit* do biura Zjazdu (Dr. Lassar, Berlin NW. Karlstrasse 10).

* **Możność przenoszenia gruźlicy przez instrumenta muzyczne dęte** (flety i trąby) wykazał Meljean (*Arch de med. et de pharm. milit.* 1890 str. 98,) wstrzykując morskim świnkom płyn otrzymany po obmyciu munsztuczka tj. końca instrumentów tych trzymanego w ustach. Dla tego zwraca uwagę na konieczność odczyszczania i odrażania instrumentów muzycznych w kapelach wojskowych i t. d.

* **Zanogcicę** (Panaritium) w początkach, leczy poronnie Dr. Gauscher w ten sposób, iż miejsca bolesne zwilża wodą i pociera kamyczkiem azotanu srebra (Arg. Nitr.). Już po kilku godzinach znika ból i zapalenie. Toż postępowanie zastósował z równie dobrym skutkiem przy silnym napadzie dny w wielkim palcu u nogi.

* **Przeciążenie umysłowe.** Aby zapobiedz przeciążeniu umysłowemu, żąda Luyneau uwolnienia uczniów od zadań domowych, które szczególnie pielęgnują we Francyi, i obowiązkowego wprowadzenia ćwiczeń gimnastycznych. Tak samo twierdzi Du Claux, który wykazuje nieracjonalne prowadzenie młodzieży w lyceach francuskich, gdzie gimnastyka jest bardzo zaniedbaną, gdzie młodzieży pozostaje tylko $2^1/_2$ godzin na wypoczynek i spożywanie pokarmów, gdzie młodzież natychmiast po wieczerzy udaje się na spoczynek. Barwiński omawiając sprawę gimnastyki wykazuje, że ona w szkołach niemieckich jest nieracyonalnie prowadzona, że powinna zawierać ćwiczenia w marszu

i zabawy, i powinna być do wieku zastosowaną, przyczem zwracać zawsze uwagę należy, aby ona odbywała się w lokalnościach zaopatrzonych jak najlepszem powietrzem — i jeśli jest możliwe na świeżem powietrzu.

* **Apteki w szkołach**. We Francyi mają być zaprowadzone apteki w szkołach; znajdować się w nich będą przedmioty do udzielania pierwszej pomocy w nagłych przypadkach, zdarzyć się mogących n. p. podczas gimnastyki: opatrunki i środki lekarskie.

* **Ostrożnie z kotami**. Podczas epidemii dyfteryi w Daylesford i w Chicago, stwierdzono, jako przyczynę dyfteryi u dzieci, tąże chorobę u kotów. Mnożą się także przypadki, wykazujące związek choroby z dyfteryą kur.

* **Kartofle, jako środek leczniczy.** Złodzieje angielscy połykający w razie potrzeby najróżnorodniejsze przedmioty, zjadają wielką ilość kartofel, dla usunięcia możliwych złych skutktw. Tej samej metody używa obecnie prof. Billroth, w przypadkach połknięcia ciał obcych, jak n. p. gwoździe, ciężarki, igły, szpilki i t. d. Kartofle jednostajnie rozszerżając kiszki, nie pozwalają ciału obcemu się zatrzymywać i wydalają je w kilka dni bez szkody dla ustroju.

* **Wpływ dymu tytoniowego na dyfteryę.** W Towarzystwie lekarzy wiedeńskich, zaznaczył Dr. Hajek, że statystyczne badania fizykatu przekonały go o dodatnim wpływie dymu tytoniowego, znalazł bowiem, że mężczyźni rzadziej niż kobiety, zapadają na dyfteryę, (1 : 3).

* **Komisya szkolna** Rady państwa, uchwaliła wezwać Rząd, by gimnastyka była obowiązkowym przedmiotem nauki w gimnazyach.

* **Nowy baccillus**. Według notatki podanej przez angielskie pisma udało się Dr. Furtzmann'owi w Dublinie odkryć baccillussa kataru. Nowy ten baccillus ma być zupełnie nieznaną formą mikroorganiczną. Dr. Furtzmann urządził już sztuczną hodowlę tegoż i czyni z nim liczne doświadczenia, zaszczepiając go królikom i kotom.

Sposób wojowania bez rozlewu krwi wymyślił Dr. Jungmann z Hietzingen. Napełnia on bomby płynem, który po pęknięciu ich wydziela gaz odurzający do tego stopnia, iż otaczający na 2—3 godzin tracą zupełnie przytomność. — C. K. ministeryjum austryjackie miało już według „*Industrie und Erfahrungen*" rozpocząć próby z tą nową bronią, która według zapewnień wynalazcy przyczyni się do rozbrojenia wojsk nieprzyjacielskich bez rozlewu krwi i uczyni chirurgię wojenną mniej potrzebną. Qui vivra, verra!

Nowiny lekarskie.

Z BIEŻĄCEJ CHWILI.

* We Lwowie zawiązuje się Towarzystwo przyjaciół zdrowia z celem i zakresem działania zbliżonem wielce do naszego Towarzystwa Opieki zdrowia. Nowe Towarzystwo witamy serdecznie i życzymy mu jak najlepszego rozwoju; w kraju bowiem naszym sprawy zdrowotne tak są jeszcze mało przez ludzi cenione, i tak wiele jest

pod tym względem do zrobienia, że nie braknie materyału do pracy dla Towarzystw kilku.

* **Z Krakowa.** D o m y n o w e rewidowane w ostatnim czasie przez komisyję budowniczo-sanitarną, celem udzielenia pozwolenia na ich zamieszkanie, okazały się prawie wszystkie niedostatecznie wysuszone. Z tego powodu polecono je sztucznie zapomocą palenia w piecach koksowych dosuszać. Przy tej sposobności stwierdzono, że pp. budowniczowie przy urządzaniu komórek kloacznych, nie dopełniają pierwszego warunku czystego ich utrzymania, t. j. nie starają się wcale o to, aby były należycie oświetlone. T. z. oberlichty ponad drzwiami, za mało dają światła i nie wystarczają dla przewietrzenia komórek. Należałoby je zawsze na wzór domów staranniej budowanych, opatrywać w okno ze szybą matową, dające się otwierać.

W ś c i e k l i z n a pojawiająca się w ostatnich tygodniach bardzo często pomiędzy psami, zmusiła Magistrat do zarządzenia najsurowszych środków celem jej stłumienia, nakazano bowiem wszystkie psy nie opatrzone w kagańce, albo nie prowadzone na lince, chwytać przez oprawcę i natychmiast je zabijać. Zarządzenie to okazało się koniecznem ze względu na to, że jeden chłopak pokąsany przez psa wściekłego, zginął potem w 8 tygodni skutkiem wścieklizny. Nie można zaś było orzec na razie, czy to był pies wściekły, czyli tylko złośliwy, ponieważ nie można go było obserwować za życia i na zwłokach jego przekonać się o zmianach chorobowych. Nie było więc mowy o tem, aby pokąsanego wysłać do leczenia przeciwko wściekliźnie, gdyż na to leczenie przyjmuje się jedynie takich, o których się przekonano, że rzeczywiście byli pokąsani przez psy wściekłe. Z tego powodu nie należy zabijać psa, jeżeli kogo, jako podejrzany o wściekliznę pokąsał, tylko należy go oddać do oprawcy do obserwacyi. Pies wściekły musi zginąć w przeciągu dni kilku, a wtedy i sekcya na nim wykonana, da żądane wyjaśnienie.

P r a c o w n i a c h e m i c z n a m i e j s k a nie mogła być jeszcze dotąd otwarta z powodu, że nie przybyły zamówione dla niej przybory i narzędzia. Mimo to dla stron interesowanych przebywa w niej od 10—11 rano p. Alberti, chemik miejski i przyjmuje rozmaite przedmioty do badania chemicznego, uskuteczniając je w pracowni Prof. Dra Bandrowskiego. Zbadał dotąd pobielania naczyń ze wszystkich fabryk wody sodowej, nie znajdując w nich nic szkodliwego; wykazał, że woda ze źródełka za rogatką mogilską, co do składu chemicznego, nadałaby się do fabrykowania wody sodowej. Stwierdził, że sprowadzane przez fabrykantów cukierków barwiki, nie zawierają nic zdrowiu szkodliwego. Wino reńskie „Nierensteiner“ badane, okazało się winem naturalnem, a że na wolnem powietrzu ciemnieje, to winą tego nie przymięszany jaki składnik obcy, tylko sposób fabrykowania. Wódka wzięta z jednego sklepu zawierała nieco fuzlu, zaś różowa nie była anilinem zabarwiona. Mléko wzięte z targu do badania, zawierało właściwy procent tłuszczu.

B.

* Wielce zajmujący wykład profesora Dra. Cybulskiego „o wpływie nowoczesnej szkoły na zdrowie młodzieży“ wygłoszony na Ogólnem

Zgromadzeniu członków Towarz. opieki zdrowia dnia 30 z. m. umieścimy w jednym z najbliższych numerów.

* **W Sanoku** wygłoszone zostały w marcu b. r. staraniem Wydziału „Sokoła“ cztery odczyty z zakresu higijeny, które, jak nam donoszą, powszechne obudziły zajęcie; mianowicie mówił Dr. I. Galant o higijenie, Dr. E. Kozłowski o hypnotyzmie, prof. K. Brzostowicz o mikroskopie a Dr. K. Zaleski o bakteriach. Podobne odczyty odbywały się w poście **w Sokalu**; między innymi mówił Dr. S. Łuszczkiewicz o kosmetykach.

* **Zdrowie** miesięcznik poświęcony higijenie publicznej i prywatnej a wychodzący w Warszawie pod redakcyą Dra. J. Polaka, zawiera w n. 54, z Marca b. r. następujące artykuły: O znaczeniu higijenicznem rozpuszczonego w wodzie tlenu p. Dr. Siemińskiego — Ze zdrowisk krajowych sprawozdanie Dr. J. Zawadzkiego — Exploatacya u wód, i obszerny dział sprawozdawczy. Przedpłata roczna w Austryi 6 złr. Adres Redakcyi: ul. Sto.-Krzyzka 25.

* **Przewodnika gimnastycznego** Nr. 3. z Marca r. b. treść: Ćwiczenia publiczne uczniów w lwowskim Sokole. — O urządzaniu sal i boisk gimnastycznych dla szkół ludowych i średnich (c. d.) — Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich. — Piśmiennictwo. — Kronika.

Administracya we Lwowie ul. Czarneckiego l. 2.

OGŁOSZENIA.

W imieniu Tow. Opieki zdrowia
Wydawca i odpowiedzialny Redaktor Prof. Dr. H. Jordan.

Druk W. Korneckiego w Krakowie.